

Лучшая книга для тех, кто потерял ориентиры в жизни.

*Светлана К.,  
Севастополь*

Этот тренинг для тех, кто недоволен своей жизнью, но не знает, с какой стороны начинать ее изменение. Уже после прочтения первых страниц все начинает вставать на свои места. Дочитав до конца, вы с удивлением заметите, что превращения уже всюду происходят.

*Станислав Б.,  
Санкт-Петербург*

Самое замечательное в этой книге — то, что перемены начинаются практически с первого выполненного упражнения. Открываешь глаза — и чувствуешь себя уже немного другим человеком. Так шаг за шагом открываешь нового себя... И начинаешь новую жизнь!

*Иван П.,  
Пенза*

**П**реимущество книги — комплексный подход. Много литературы посвящено какой-то одной теме — богатству, здоровью, отношениям... Тим Гудмен же (как и в других своих книгах) показывает возможности работать сразу по всем направлениям. И на мой взгляд, этот подход есть единственно верный.

*Тимофей Н.,  
Самара*

**К**нига, вскрывающая механизм «работы» Вселенной!

*Олег Д.,  
Петрозаводск*

**Г**лубина мысли и доступное изложение — вот главные достоинства этой книги. Просто и понятно о вещах космической важности.

*Сергей Н.,  
Москва*

Тим Гудмен

# Супертренинг по Джону Кехо и Джозефу Мэрфи

*Откройте сверхвозможности  
вашего подсознания!*

ПРАЙМ  


Издательство  
АСТ  
Москва

УДК 159.96  
ББК 88.6  
Г93

*Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.*

**Гудмен, Тим.**

Г93 Супертренинг по Джону Кехо и Джозефу Мэрфи. Откройте сверхвозможности вашего подсознания! / Тим Гудмен. — Москва : Издательство АСТ, 2015. — 256 с. (Желание, исполнись!).

ISBN 978-5-17-091485-2

Всего 15 минут в день легкой гимнастики для ума и подсознания, созданной на основе систем двух мастеров работы с подсознанием Джозефа Мэрфи и Джона Кехо, дадут вам возможность получить доступ к источнику энергии поистине космического масштаба — энергии, способной изменить всю вашу жизнь!

Избавьтесь от преград на пути к успеху, богатству и исполнению своих заветных желаний! Избавьтесь от ложных убеждений, неверия, страхов! И приступайте к сотворению той реальности, которая нужна именно вам!

**12+**

---

*Духовно-просветительное издание*

**Тим Гудмен**

**СУПЕРТРЕНИНГ ПО ДЖОНУ КЕХО И ДЖОЗЕФУ МЭРФИ.**

**Откройте сверхвозможности вашего подсознания!**

Подписано в печать 15.05.2015. Формат 84×108/32.

Усл. печ. л. 13,44. Тираж экз. Заказ №

Общероссийский классификатор продукции ОК-005-93,  
том 2—953000, книги, брошюры.

ООО «Издательство АСТ»

129085, г. Москва, Звездный бульвар, д. 21, стр. 3, комн. 5

Макет подготовлен редакцией

ПРАЙМ  


ISBN 978-5-17-091485-2

© Гудмен Т., 2015

© ООО «Издательство АСТ», 2015

# Содержание

|  |    |
|--|----|
| <b>Введение. Джозеф Мэрфи и Джон Кехо<br/>о силе подсознания</b> ..... | 10 |
|--|----|

## Урок 1

|   |    |
|---|----|
| <b>Способность менять мир, данная каждому</b> ... | 15 |
|---|----|

|  |    |
|--|----|
| <i>Упражнение 1. Какие мысли лелеете вы?</i> ... | 21 |
|--|----|

|   |    |
|---|----|
| <i>Упражнение 2. Игра в слова</i> ..... | 25 |
|---|----|

|   |    |
|---|----|
| <i>Упражнение 3. Только моя мечта</i> ..... | 27 |
|---|----|

|  |    |
|--|----|
| <i>Упражнение 4. Оазис спокойствия и покоя</i> | 30 |
|--|----|

## Урок 2

|                                       |    |
|---------------------------------------|----|
| <b>Учимся видеть реальность</b> ..... | 33 |
|---------------------------------------|----|

|   |    |
|---|----|
| <i>Упражнение 5. Слияние со Вселенной</i> ..... | 35 |
|---|----|

|   |    |
|---|----|
| <i>Упражнение 6. Волшебное зеркало:<br/>определите, насколько велико влияние<br/>внешнего мира на ваш внутренний мир</i> .... | 39 |
|---|----|

|  |    |
|--|----|
| <i>Упражнение 7. Отработка техники<br/>самопредположения</i> ..... | 45 |
|--|----|

|  |    |
|--|----|
| <i>Упражнение 8. Замена негативных<br/>установок (вредных привычек)<br/>мыслями о новых возможностях</i> ..... | 47 |
|--|----|

## Урок 3

**Что делать, чтобы получилось? . . . . . 51**

*Упражнение 9. Хотеть, не желая . . . . . 55*

*Упражнение 10. Ветер в ивах:  
слышать тишину . . . . . 57*

*Упражнение 11. Упражнение  
на концентрацию . . . . . 59*

*Упражнение 12. Основная техника  
преодоления любого страха . . . . . 63*

*Упражнение 13. Устранение тревоги . . . . . 68*

## Урок 4

**Научитесь ценить то, что уже имеете! . . . . . 71**

*Упражнение 14. Богатство,  
которое мы не замечаем . . . . . 72*

*Упражнение 15. Опережающая  
благодарность . . . . . 75*

*Упражнение 16. Время жить — сейчас! . . . . 78*

*Упражнение 17. Научиться прощать . . . . . 83*

*Упражнение 18. Сделаем интуицию  
надежным помощником . . . . . 89*

## Урок 5

**Желания порождают... цели! . . . . . 92**

*Упражнение 19. Приводим мысли  
в порядок . . . . . 98*

|   |     |
|---|-----|
| <b>Упражнение 20.</b> Превратите свинец<br>в золото .....   | 100 |
| <b>Упражнение 21.</b> Получение помощи от<br>подсознания при определении сферы,<br>в которой вы можете добиться<br>максимального успеха ..... | 104 |
| <b>Упражнение 22.</b> Желайте максимума! .....  | 106 |
| <b>Упражнение 23.</b> Создайте список<br>достижений .....   | 110 |
| <b>Упражнение 24.</b> Вселенная отвечает вам ..   | 113 |

## Урок 6

### О даре творчества и силе воображения .....

|   |     |
|---|-----|
| <b>Упражнение 25.</b> Спросите совета у... себя   | 122 |
| Способ первый. Визуализация —<br>учимся видеть .....  | 126 |
| <b>Упражнение 26.</b> Первый опыт<br>визуализации .....   | 131 |
| Способ второй. Закладка мыслей .....  | 133 |
| <b>Упражнение 27.</b> Практическое<br>применение метода закладки мыслей .....                       | 135 |
| Способ третий. Проговаривание цели .....  | 137 |
| <b>Упражнение 28.</b> Применение метода<br>утверждения .....  | 141 |
| Способ четвертый. Молитва .....   | 143 |
| <b>Упражнение 29.</b> Формулирование<br>научной молитвы для разрешения<br>насуточных вопросов ..... | 145 |

## Урок 7

**Волшебное царство снов** ..... 148

*Упражнение 30. Сон как ответ  
на вопросы* ..... 158

*Упражнение 31. Учимся читать сны* ..... 160

*Упражнение 32. Что такое осознанное  
сновидение?* ..... 163

## Урок 8

**Восемь признаков успешного человека** ..... 167

*Упражнение 33. Первый шаг.  
Поверьте в свой успех!* ..... 171

*Упражнение 34. Программируем успех!* .... 177

## Урок 9

**Как добиться финансового благополучия** .... 180

*Упражнение 35. Построение  
сознания богача* ..... 183

*Упражнение 36. Увеличьте денежный  
поток в своей жизни* ..... 186

*Упражнение 37. Устранение препятствий  
на пути карьерного роста* ..... 192

*Упражнение 38. Корректный отказ* ..... 196

## Урок 10

**Какие мысли формируют наше тело?** ..... 199

|  |     |
|--|-----|
| <i>Упражнение 39. Моментальное восстановление</i> .....    | 208 |
| <i>Упражнение 40. Формирование полезных привычек</i> ..... | 211 |
| <i>Упражнение 41. Как продлить свою молодость?</i> .....   | 220 |

## Урок 11

|  |     |
|--|-----|
| <b>Счастлирое партнерство: дружба, любовь, семья</b> ..... | 225 |
|--|-----|

|   |     |
|---|-----|
| <i>Упражнение 42. Измените отношения, которые не устраивают вас</i> ..... | 230 |
| <i>Упражнение 43. Привлечение в свою жизнь идеального партнера</i> .....  | 235 |
| <i>Упражнение 44. Измените неудачный сценарий выбора партнера</i> .....   | 238 |

## Урок 12

|   |     |
|---|-----|
| <b>Ваш духовный рост — неотъемлемая часть благополучной жизни</b> ..... | 247 |
|---|-----|

|   |     |
|---|-----|
| <i>Упражнение 45. Поставьте себя в центр своей жизни!</i> ..... | 251 |
|---|-----|

|  |     |
|--|-----|
| <b>Итог. Путь к успеху, который доступен каждому</b> ..... | 255 |
|--|-----|

# Введение

## Джозеф Мэрфи и Джон Кехо о силе подсознания

*На своему веку я повидал немало чудес, которые происходили с самыми разными людьми по всему миру и в самых разных сферах жизни. Эти чудеса начнут происходить и с вами, когда вы научитесь применять силу своего подсознания.*

*Дж. Мэрфи<sup>1</sup>*

*Самое лучшее, что любой человек может сделать для себя, — научиться управлять силами Вселенной и с их помощью осуществить свои мечты.*

*Дж. Кехо<sup>2</sup>*

---

<sup>1</sup> Цитаты по книге «The Power of Your Subconscious Mind» в переводе А. Бродоцкой, В. Полищук.

<sup>2</sup> Цитаты по книге «Mind Power into the 21<sup>st</sup> Century» в переводе Н. Плавинской.

В середине XX века, после двух мировых войн, во времена напряженности между двумя сильнейшими державами, когда экономические кризисы периодически обрушивались на головы мирных обывателей, а после сменялись значительным подъемом, — во все эти годы постоянных перемен человек ощущал себя былинкой на ветру, от которой ровным счетом ничего не зависит. Поэтому неудивительно, что в 60-х годах начался период увлечения такими философскими концепциями, которые позволяли взять контроль над своей жизнью в свои руки.

**Джон Кехо и Джозеф Мэрфи стали двумя яркими звездами среди тех, кто призывал человека влиять на мир вокруг нас и на собственную судьбу.**

Долгие столетия человека призывали склонить голову перед неумолимым фатумом и принимать то, что уготовано, не пытаться выйти за рамки, помнить о том, что «каждый сверчок должен знать свой шесток», и вот — родилось новое видение места человека во Вселенной. Осмысление, что каждый новый день — это чистый лист, полный новых возможностей и открытий, возможность перестать перекладывать на других ответственность за собствен-

ные неудачи и взять управление своим будущим в собственные руки, вот что предлагали новые учения.

**Именно этот принцип: «Человек сам творец своей судьбы, своей жизни!» и пропагандировали и Джозеф Мэрфи, и Джон Кехо.**

Джозеф Мэрфи избрал стезю священнослужителя и пережил суровое испытание собственной силы духа, когда врачи диагностировали у него саркому — злокачественную опухоль, которая в большинстве случаев приводит к летальному исходу. Сам Мэрфи был уверен, что полностью излечиться ему помогли сила молитвы и позитивный настрой. С тех пор он не только учил всех желающих принципам правильного мышления, но и коллекционировал примеры чудесных историй выздоровления, резкого повышения уровня доходов и судьбоносных встреч.

Джон Кехо в поисках себя отправился в одиночестве в леса на целых 3 года, где подверг себя суровым испытаниям на выживание. Медитации и борьба за существование подвели его к раскрытию способностей собственного разума, а в голове у него сложилась четкая картина мира, который можно изменить путем правильного образа мышления. В 1980 году Кехо начал

распространять свои знания, разъезжая по родной Канаде и Соединенным Штатам, издавая книгу за книгой и отвечая на тысячи писем.

Хотя Джон Кехо не является учеником Джозефа Мэрфи, но можно с определенностью сказать, что Кехо развил и дополнил те идеи, которые сформулировал Мэрфи. Именно поэтому тренинг, объединяющий учение этих великих людей, дает наиболее полную и ясную картину возможностей, которая открывается перед вами, если вы готовы взять ответственность за свою жизнь в свои руки.

Мэрфи и Кехо не единожды проверяли свои идеи на практике: они сами и их ученики могли бы рассказать многочисленные истории чудесных изменений, которые доказывают работоспособность методик.

Мы отобрали лучшие упражнения, которые помогут более ясно понять, как именно любой из нас может влиять на свою жизнь и изменять ее к лучшему.

**Все, что вам необходимо — успех, счастье в личной жизни, здоровье и богатство, — отделены от вас всего лишь барьером ваших ложных убеждений и отсутствием веры в себя, —**

уверены Кехо и Мэрфи. А это значит, что, выполнив даже несколько упражнений данного

тренинга, вы сделаете важные шаги на пути к тому, о чем мечтаете больше всего!

Вам не придется жертвовать чем-либо, кроме нескольких иллюзий, мешающих вам стать богаче и счастливее уже сейчас! Несмотря на количество упражнений, все они не займут у вас много времени. Всего 15 минут в день в течение нескольких месяцев превратят легкую гимнастику для ума в рецепт успеха, которым вы будете активно делиться с друзьями, — ведь вам наверняка захочется помочь другим получить то, что вы уже будете иметь благодаря работе с этой книгой.

**Попробуйте начать с одного-двух упражнений, чтобы убедиться в их эффективности, а лучше всего — последовательно пройдите этот тренинг, который уже стал путеводной нитью для десятков тысяч людей за несколько последних десятилетий.**

**Узнайте, какая сила скрывается в вашем подсознании! Научитесь управлять ею, и вы узнаете секреты успеха самых знаменитых людей нашего времени!**



# Урок 1

## Способность менять мир, данная каждому

*Вам по плечу стать счастливее, могущественнее, крепче, богаче и жизнерадостнее. Чтобы ваша жизнь заиграла новыми гранями, вам требуется всего лишь наладить отношения со своим подсознанием и выпустить наружу таящиеся в нем силы. Вам необходимо принять мощь подсознания как данность: вы уже ею владеете.*

*Дж. Мэрфи*

*Ваш рассудок — это ваш сад. Вы и только вы делаете выбор: ухаживать за ним или забросить его. Вы и только вы — хозяин этого сада, и именно вам придется пожинать плоды своего решения: или получить богатый урожай, или остаться без него вовсе.*

*Дж. Кехо*